CUISINONS en Famille

9 recettes simples et rigolotes

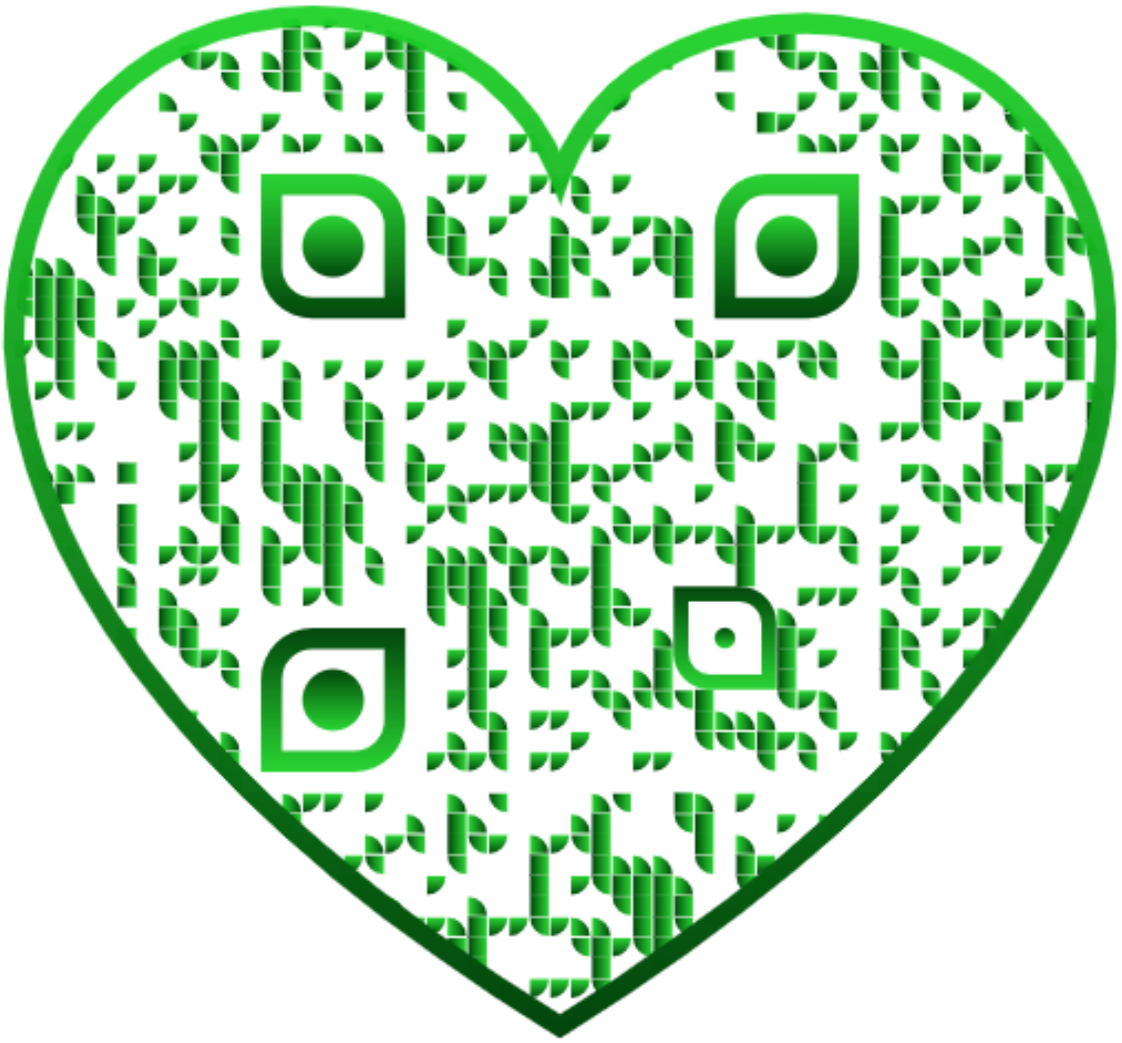
pour vous amuser dans la cuisine avec vos enfants

Édition été 2018

Miam Miam

#AmusonsNous

www.cuisinonsenfamille.ca



Ce livre de recettes appartient à la famille :

#AmusonsNous à concocter toutes ces recettes!

- ○ Pizzas hyper savoureuses
- ○ Hamburgers à l'indienne
- ○ Bateaux au thon
- ○ Couscous ensoleillé
- ○ Tortillas sushis
- ○ Bagels-matin miam-miam
- ○ Lait fruité moustachu
- ○ Rouleaux printaniers de fruits
- ○ Cœurs aux framboises
- ○ CUISINONS en Famille *Découvrez encore plus de recettes au* ***www.cuisinonsenfamille.ca***

Pizzas hyper savoureuses

Préparation : ***30 minutes*** *Cuisson :* ***12 à 15 minutes*** *Portions :* ***6 pizzas*** *Facile à congeler*

Ingrédients

Pâte à pizza :	
1¼ tasse *(310 ml)*	*farine tout usage*
1 tasse *(250 ml)*	*farine de blé entier*
1 c. à soupe *(15 ml)*	*poudre à pâte*
1 c. à thé *(5 ml)*	*origan séché*
¼ c. à thé *(1 ml)*	*sel*
1 tasse *(250 ml)*	*lait*
¼ tasse *(60 ml)*	*beurre ou huile de canola*
Garniture :	
2/3 ***tasse*** *(160 ml)*	*sauce à pizza maison ou du commerce*
1½ tasse *(375 ml)*	*légumes au choix*
½ tasse *(125 ml)*	*jambon cuit*
1½ tasse *(375 ml)*	*fromage Mozzarella*

Préparation

1 Déposer une grande plaque à biscuits à l'envers sur la grille du milieu du four et préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Couvrir 1 ou 2 autres grandes plaques de papier parchemin ou d'une feuille de cuisson en silicone.

2 Mélanger dans un grand bol les farines, la poudre à pâte, l'origan séché et le sel.

3 Verser le lait et le beurre; remuer avec une fourchette jusqu'à la formation d'une pâte molle.

4 Déposer sur une surface légèrement farinée et pétrir quelque peu, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

5 Diviser en 6 parties. Abaisser ou aplatir 3 sections en cercles de 6 po (15 cm) et déposer sur une plaque à biscuits préparée.

6 Étendre la sauce à pizza sur chaque pâte, en laissant une bordure de 1/2 po (1 cm).

7 Couper les légumes et le jambon en dés, puis râper le fromage.

8 Parsemer la moitié des légumes, du jambon et du fromage sur les 3 pâtes.

9 Déposer la plaque à biscuits contenant les 3 pizzas sur la plaque à biscuits chaude se trouvant déjà dans le four.

10 Cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée, que la garniture soit chaude et que le fromage bouillonne.

11 Répéter l'opération avec les 3 autres pizzas.

Trucs pour enfants

Râper

Pour aider tes parents, râpe le fromage. La Mozzarella disparaîtra dans la râpe et se transformera en grosse montagne!

Aplatir

Comme un rouleau compresseur, roule dans tous les sens pour aplatir ta pâte.

Décorer

Dessine un bonhomme sourire avec la garniture – ou crée une œuvre spectaculaire!

Hamburgers à l'indienne

Préparation : ***25 minutes*** *Cuisson :* ***15 minutes*** *Portions :* ***4 à 6 burgers*** *Facile à congeler*

Ingrédients

1 lb *(400 g)*	*bœuf haché, extra-maigre*
1 tasse *(250 ml)*	*lentilles en conserve, égouttées*
¼ tasse *(60 ml)*	*pâte de tomates*
1 c. à soupe *(15 ml)*	*poudre de cari*
1	*œuf*
½ tasse *(125 ml)*	*chapelure*
¾ tasse *(180 ml)*	*fromage Feta*
Au goût	*poivre du moulin*
4 à 6	*pains à hamburger multigrain*
Garnitures :	
¼ tasse *(60 ml)*	*yogourt nature*
¼ tasse *(60 ml)*	*mayonnaise*
1 c. à soupe *(15 ml)*	*miel*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*coriandre fraîche, hachée grossièrement*
Au goût	*sel et poivre*
4 à 6 feuilles	*laitue*

Préparation

1 Préchauffer le barbecue à feu moyen.

2 Émietter le fromage Feta dans un gros bol.

3 Ajouter tous les ingrédients, sauf les pains et les garnitures, et mélanger. Assaisonner de poivre au goût.

4 Répartir le mélange et former 4 à 6 galettes.

5 Déposer les galettes sur la grille du barbecue et cuire de 6 à 8 minutes de chaque côté, en les tournant une seule fois. Cuire entièrement.

6 Réchauffer les pains.

7 Mélanger le yogourt avec la mayonnaise, le miel et la coriandre, et assaisonner de sel et de poivre au goût. Étendre sur les pains.

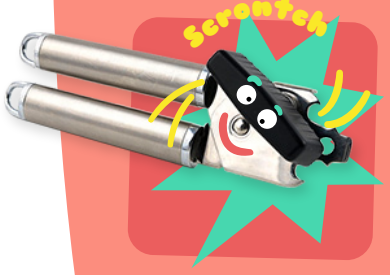
8 Déposer les galettes dans les pains et garnir de laitue.

Variante : Cuire les galettes au four à 425 °F (220 °C) sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin ou d'une feuille de cuisson en silicone, puis réchauffer les pains au four.

Trucs pour enfants

Émietter

Transforme le fromage Feta en miettes avec tes doigts. Ce sera comme de la neige!



Ouvrir la conserve

Avec un ouvre-boîte, ouvre la conserve en coupant le métal. Quelle puissance!

Mélanger

En préparant la sauce à l'étape 7, assure-toi de faire voyager tous les assaisonnements à travers la galaxie de yogourt.

Bateaux au thon

Préparation : ***20 minutes***

Portions : ***4***

Ingrédients

½ tasse *(125 ml)*	*yogourt nature*
2 conserves *(170 g chacune)*	*thon pâle émietté dans l'eau, issu de pêche durable*
½ tasse *(125 ml)*	*poivron rouge*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*oignons verts*
½ c. à thé *(2 ml)*	*paprika doux*
½ c. à thé *(2 ml)*	*origan séché*
Au goût	*sel et poivre*
4	*pains pitas moyens de blé entier*

Préparation

1 Hacher finement le poivron rouge et les oignons verts.

2 Égoutter le thon.

3 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

4 Saler et poivrer au goût, puis bien mélanger.

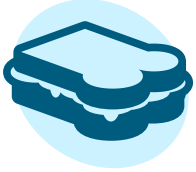
5 Servir dans 4 petits bols individuels.

6 Couper les pains pitas en pointes et servir sur une assiette de dégustation.

Variante : Remplacer les pains pitas par des craquelins de blé entier.

Trucs pour parents

Utilisez des bâtonnets de sucette glacée pour faire tenir une voile en pointe de pain pita sur chaque portion.



Préparez une double recette et utilisez les surplus pour faire des sandwichs ou pour ajouter à une salade.

Trucs pour enfants

Mesurer

Passe un couteau à beurre sur ta tasse à mesurer pour obtenir la bonne mesure.

Assaisonner

Mets les différentes épices, mélange et goûte! C'est à ton goût? Ajuste l'assaisonnement si ce ne l'est pas.

Mélanger

Assure-toi de bien éparpiller les ingrédients dans ton mélange. Crée une tempête dans ton bol!

Couscous ensoleillé

Préparation : ***20 minutes*** *Cuisson :* ***15 minutes*** *Portions :* ***4 à 6*** *Facile à congeler*

Ingrédients

¾ tasse *(180 ml)*	*bouillon de légumes à faible teneur en sodium*
¾ tasse *(180 ml)*	*couscous*
2	*carottes moyennes*
2	*courgettes moyennes*
1	*pomme*
½	*poivron jaune*
1 tasse *(250 ml)*	*poulet cuit*
1½ tasse *(375 ml)*	*fromage Gouda*
1 ou 2	*oignons verts*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*menthe fraîche*
1/3 ***tasse*** *(80 ml)*	*jus de pomme pur à 100 %*
1 c. à soupe *(15 ml)*	*vinaigre de cidre*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*huile de tournesol*
Au goût	*sel et poivre du moulin*

Préparation

1 Dans une petite casserole, amener le bouillon à ébullition.

2 Retirer du feu, ajouter le couscous et couvrir. Laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que le couscous ait absorbé tout le bouillon.

3 Remuer avec une fourchette pour séparer les grains et laisser refroidir.

4 Râper les carottes et les courgettes.

5 Couper la pomme, le ½ poivron, le poulet et le fromage Gouda en dés.

6 Hacher les oignons verts et la menthe.

7 Dans un petit bol, mélanger le jus de pomme, le vinaigre et l'huile. Assaisonner de poivre et de sel au goût.

8 Mélanger tous les ingrédients dans un bol et ajouter la vinaigrette.

Truc pour parents

Pour profiter de l'été, savourez cette recette lors d'un pique-nique en famille! Elle conviendra à merveille puisqu'elle est simple à transporter.

Trucs pour enfants

Râper

La râpe est ta meilleure amie pour faire des confettis de légumes.

Couper

Utilise un couteau à beurre pour couper le poulet en dés. T'es super habile!

Mélanger

Pour l'étape 7, utilise un fouet pour mélanger ta vinaigrette. C'est tout simplement génial!

Tortillas sushis

Préparation : ***20 minutes***

Portions : ***4 tortillas***

Ingrédients

1	*petite carotte*
4 brins	*persil frais*
4	*tortillas de blé entier de 7 po (19 cm)*
½ tasse *(125 ml)*	*fromage Ricotta*
3,5 oz *(100 g)*	*fromage Cheddar doux, coupé en 8 bâtonnets*
½	*concombre anglais, coupé en 4 lanières*
4 feuilles	*laitue Boston*

Préparation

1 Peler et râper finement la carotte.

2 Hacher finement le persil frais.

3 Sur une tortilla, étendre environ 2 c. à soupe (30 ml) de fromage Ricotta.

4 Répartir ¼ des carottes râpées sur le fromage Ricotta, puis répartir ¼ du persil frais haché sur les carottes râpées.

5 Déposer 2 bâtonnets de fromage Cheddar bout à bout.

6 Déposer une lanière de concombre sur le rebord de la tortilla à côté des bâtonnets de fromage.

7 Rouler une feuille de laitue et la déposer sur le Cheddar. Garder les doigts sur la feuille de laitue pour la maintenir roulée.

8 Rouler la tortilla en s'assurant de bien retenir la garniture.

9 Couper la tortilla en 4 « sushis » et les déposer l'un près de l'autre pour qu'ils demeurent roulés.

10 Répéter les étapes 3 à 9 pour chacune des tortillas.

Variante : Remplacer les bâtonnets de concombre par des lanières d'avocat.

Truc pour parents

Mangez vos tortillas sushis avec des baguettes!

Trucs pour enfants

Étendre

Pour que tous tes sushis soient exquis, mets de la Ricotta jusqu'au bord de tes tortillas!

Couper

Avec des ciseaux, crée de jolis confettis de persil. Yéé é!

Décorer

Disperse bien les bouts de carotte et de concombre pour obtenir la plus belle tortilla sushi!

Bagels-matin miam-miam

Préparation : ***10 minutes*** *Cuisson :* ***12 minutes*** *Portions :* ***4***

Ingrédients

4	*œufs*
½ tasse *(125 ml)*	*tomates séchées au soleil*
1 tasse *(250 ml)*	*fromage Mozzarella*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*mayonnaise*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*pesto maison ou du commerce*
4	*bagels de blé entier*
4 feuilles	*laitue*

Préparation

1 Cuire les œufs dans l'eau pendant 12 à 15 minutes. Laisser refroidir dans de l'eau froide

2 Écaler les œufs.

3 Dans un grand bol, écraser les œufs à l'aide d'une fourchette.

4 Hacher finement les tomates séchées et ajouter au bol.

5 Râper le fromage Mozzarella et ajouter au bol.

6 Ajouter la mayonnaise et le pesto, puis mélanger le tout.

7 Couper les bagels en deux.

8 Garnir du mélange aux œufs et de la laitue.

Truc pour parents

Pensez à vos boîtes à lunch! Faites cuire quelques œufs de plus pour la semaine.

Trucs pour enfants

Écaler

Déballe ces beaux cocos et ne laisse aucune trace de coquille!

Écraser

Regarde bien le jaune et le blanc des œufs se mélanger lorsque tu les écrases dans le bol. Trop cool!

Décorer

Présente ton plat comme au resto! Étage bien les tranches de bagels, le mélange aux œufs et la laitue.

Lait fruité moustachu

Préparation : ***15 minutes***

Portions : ***4 verres***

Ingrédients

Mousse :	
¼ tasse *(60 ml)*	*lait évaporé à 2 % de M.G.*
2 c. à thé *(10 ml)*	*sirop d'érable*
Lait fruité :	
1 tasse *(250 ml)*	*compote de pommes et fraises non sucrée*
1¼ tasse *(310 ml)*	*lait*
2 c. à thé *(10 ml)*	*sirop d'érable*
Au goût	*cannelle moulue*

Note : *Il est important de choisir le lait évaporé partiellement écrémé à 2 % de M.G. pour obtenir une belle mousse.*

Préparation

1 Pour faire la mousse, mélanger dans un grand bol le lait évaporé et le sirop d'érable.

2 Fouetter le mélange en neige jusqu'à l'obtention de pics mous, soit pendant environ 5 minutes. Réserver.

3 Pour faire le lait fruité, mélanger dans un grand bol la compote, le lait et le sirop d'érable.

4 Ajouter un peu de cannelle, puis mélanger.

5 Répartir le lait fruité dans 4 petits verres transparents.

6 Répartir la mousse de lait à l'érable dans chaque verre.

Trucs pour parents

Inversez les couleurs! Utilisez une compote de pommes à la pêche et préparez une mousse de lait colorée avec quelques gouttes de jus de betteraves.

Décorez les verres avec des lunettes ou des moustaches fabriquées avec du papier de construction.

Trucs pour enfants

Fouetter

Avec un batteur électrique, fouette la mousse pendant 5 minutes. Arrête le batteur et tu verras la mousse faire des pics mous en sortant les fouets.

Saupoudrer

Ajoute un tout petit peu de cannelle en mélangeant le lait fruité, puis goûte à ton mélange avant d'en ajouter plus.

Répartir

Distribue le lait fruité de manière vraiment égale. Pas de chicane dans ma cabane!

Rouleaux printaniers de fruits

Préparation : ***30 minutes***

Portions : ***12 rouleaux + coulis***

Ingrédients

1 tasse *(250 ml)*	*fromage frais (Ricotta, Cottage ou Quark) ou yogourt grec*
4 c. à thé *(20 ml)*	*sirop d'érable*
6	*fraises fraîches*
4	*demi-poires en conserve au jus, égouttées*
¼	*cantaloup*
12	*feuilles de riz vietnamiennes (22 cm)*
3 tasses *(750 ml)*	*laitue émincée*
24 feuilles	*menthe fraîche*
2 tasses *(500 ml)*	*fraises tranchées surgelées et décongelées*
2 c. à soupe *(30 ml)*	*sirop d'érable*
½ c. à thé *(2 ml)*	*vinaigre balsamique (facultatif)*

Préparation

1 Dans un petit bol, mélanger le fromage frais avec le sirop d'érable.

2 Sur une planche à découper, couper les fraises fraîches en 24 tranches. Couper les poires en 24 bâtonnets. Couper et peler le cantaloup en 24 tranches fines de 3 po (7 cm) de longueur. Réserver sur une assiette.

3 Réhydrater pendant 6 à 8 secondes une feuille de riz dans de l'eau chaude en suivant les indications sur l'emballage.

4 Déposer au centre de la feuille de riz 2 tranches de fraise, 2 tranches de cantaloup, ¼ de tasse (60 ml) de laitue, 2 feuilles de menthe, 3 petites cuillères de fromage frais à l'érable et 2 bâtonnets de poire.

5 Rabattre le bas de la feuille de riz par-dessus la garniture.

6 Replier les bords à droite et à gauche vers le centre. Rouler pour fermer le rouleau printanier.

7 Répéter les étapes 3 à 6 pour chacune des feuilles de riz.

8 Dans un tamis placé au-dessus d'un petit bol, écraser les fraises décongelées avec le dos d'une cuillère pour recueillir le coulis.

9 Dans le bol qui contient le coulis de fraise, ajouter le sirop d'érable et le vinaigre balsamique (facultatif), puis mélanger.

Variante : Remplacer le cantaloup par de la mangue et les fraises par des fruits de saison.

Trucs pour enfants

Garnir

Cherche et trouve tous les ingrédients dont tu as besoin pour l'étape 4 et dispose-les en une belle ligne au centre de ta feuille de riz.

Rouler

Tout délicatement, plie ta feuille de riz sur la garniture.

Puis, plie les deux petits côtés par-dessus.

Tu pourras ensuite rouler et fermer ton rouleau!

Cœurs aux framboises

Préparation : ***20 minutes*** *Réfrigération :* ***4 heures*** *Portions :* ***6 cœurs***

Ingrédients

1 sachet *(7 g)*	*gélatine neutre en granules*
¼ tasse *(60 ml)*	*lait froid*
¼ tasse *(60 ml)*	*eau bouillante*
10	*framboises fraîches*
¾ tasse *(180 ml)*	*yogourt nature*
1½ tasse *(375 ml)*	*yogourt à la vanille*

Préparation

1 Dans un petit bol, verser la gélatine sur le lait froid. Laisser la gélatine reposer 2 minutes pour qu'elle ramollisse.

2 Ajouter l'eau bouillante et bien mélanger jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute. Réserver.

3 Couper les framboises en petits morceaux.

4 Dans un bol, mélanger les deux yogourts et les framboises. Réserver.

5 Dans le petit bol de gélatine dissoute, ajouter ½ tasse (125 ml) du mélange de yogourt aux framboises et bien mélanger.

6 Ajouter progressivement le contenu du petit bol au reste du mélange de yogourts aux framboises et réserver sur le comptoir.

7 Graisser 6 moules à muffins en silicone avec un peu d'huile.

8 Verser délicatement le mélange de yogourts aux framboises dans les moules. Réfrigérer 4 heures avant de servir.

Variante : Pour faire changement, remplacer le yogourt à la vanille par du yogourt à la pêche et les fraises par des morceaux de pêche.

Truc pour parents

Utilisez la même recette pour faire des sucettes glacées maison. Miam!

Trucs pour enfants

Mesurer

À l'aide d'une tasse à mesurer, verse la quantité de lait qu'il te faudra pour dissoudre la gélatine.

Couper

Avec un couteau à beurre, coupe les framboises en deux. Allez chop!

Verser

Demande à ton parent de tenir les moules pendant que tu y verses le mélange final. Vas-y tout doucement!

Partagez vos plus beaux souvenirs!

#AmusonsNous

CUISINONS *en* Famille

Découvrez encore plus de recettes au
www.cuisinonsenfamille.ca

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA
MC